

План самостоятельных занятий баскетболом учащихся ДЮСШ п. Жигалово в условиях дистанционного обучения.

27 апреля- 3 мая 2020 года. (недельный микроцикл)

ГНП 1

27 апреля – понедельник

1. Бег на месте 5 мин(темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ № 1 (с использованием веса собственного тела). 10 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упр-я на месте на месте 2 упр.X 30 сек.X 4 повт.
4. Специальные беговые упр-я на отрезке 10 метров - 2 упр.X 4 повт.
5. Имитация броска одной рукой от плеча- 100 движений.
6. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (бупражнений X 2 мин.)
7. Комплекс ОФП (сила+гибкость)
8. Прыжки со скакалкой -200 раз

29 апреля – среда

1. Бег 5 мин., 30 сек. (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ № 2 (с б/б мячом). 10 упражнений X 2 мин.
3. Специальные беговые упр-я на месте на месте 2 упр.X 30 сек.X 4 повт.
4. Специальные беговые упр-я на отрезке 10 метров - 4 упр.X 3 повт.
5. Имитация броска одной рукой от плеча- 100 движений.
6. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольными мячами (6 упражнений X 2 мин.)
7. Комплекс ОФП (сила+гибкость)
8. Прыжки со скакалкой- 200 раз

1 мая – пятница

1. Бег 6 мин (темп средний, ЧСС- до 130 уд. мин.)
2. Комплекс ОРУ № 2 (с б/б мячами). 10 упражнений X 3 мин.
3. Специальные беговые упр-я на месте на месте 2 упр.X 30 сек.X 4 повт.
4. Специальные беговые упр-я на отрезке 10 метров - 4 упр.X 4 повт.
5. Имитация броска одной рукой от плеча- 100 движений.
6. Индивидуальные упражнения с двумя баскетбольным мячами (6 упражнений X 2 мин.)
7. Комплекс ОФП (сила+ гибкость)
8. Прыжки со скакалкой – 200 раз